

Консультация для педагогов «Методические рекомендации по проведению зрительных гимнастик с детьми с нарушением зрения»

Зрительная гимнастика – это часть коррекционно-воспитательной работы с детьми с нарушениями зрения.

Цель зрительной гимнастики – включить в динамическую работу глазные мышцы, бездеятельные при выполнении заданий, и наоборот – расслабить те глазные мышцы, на которые падает основная нагрузка.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

Методика проведения зрительной гимнастики.

1. Гимнастику глаз проводят постоянно со всеми детьми или индивидуально во всех возрастных группах, несколько раз в течение дня от 3-х до 5-ти мин.

2. Упражнения для глаз одинаковы для всех возрастных групп, но дозировка должна постепенно увеличиваться в старшем дошкольном возрасте.

3. Примерный комплекс упражнений для глаз может быть выполнен целиком, а также может служить основой для выбора упражнений, соответствующих текущему состоянию зрительной функции.

4. Зрительная гимнастика проводится по словесным указаниям взрослого (педагога, родителя), с использованием стихов и потешек. Педагогам и родителям необходимо отмечать старание, желание и результаты работы детей.

При проведении зрительной гимнастики рекомендуется выполнение следующих *условий*:

1. Фиксированное положение головы. Это необходимо для того, чтобы заставить работать глазодвигательные мышцы, если это условие не соблюдается, то работают мышцы шеи, но не глаз.

2. Длительность проведения зрительной гимнастики – 2-3 минут в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах.

3. Выбор зрительных упражнений для занятий определяется характером и объёмом интеллектуального напряжения, объёмом двигательной активности, интенсивности зрительной работы, а так же видом занятия.

При проведении зрительной гимнастики необходимо соблюдать *общие правила*:

1. Всегда снимать очки.

2. Сидеть, стоять прямо, не напрягаться, расслабить плечи и опустить их.

3. Следить за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным.

4. Сосредоточить все внимание на глазах.

5. После выполнения упражнения хорошо потянуться и часто поморгать.

Варианты зрительных гимнастик.

Индивидуальные офтальмотренажеры, «держалки»: поместив в них сюжетные или предметные картинки по лексическим темам, картинки с заданиями, воспитатель плавно передвигается по комнате то, удаляя, то, приближая к детям демонстрируемый материал, тем самым, создавая дополнительную активность для всех групп глазных мышц.

Показ предмета для зрительной гимнастики осуществляется в медленном темпе, чтобы ребенок до конца проследил движение предмета, который должен быть крупным, ярким.

Глаза должны двигаться по широкой, большой амплитуде. Предмет показывается чуть выше уровня глаз впереди сидящих детей. Он не должен сливаться по цвету с одеждой педагога и окружающей обстановкой. При выполнении зрительной гимнастики дети с низкой остротой зрения стоят перед педагогом, остальные располагаются дальше.

Упражнения с сигнальными метками: в различных участках групповой комнаты на потолке фиксируются привлекающие внимание яркие зрительные сигнальные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки. Располагать их рекомендуем в разноудаленных участках комнаты (например, в 4-х углах потолка).

Сигнальные метки целесообразно подбирать с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый зрительно-игровой сюжет, например, из известной сказки. Один раз в две недели сюжеты рекомендуем заменять на новые.

С целью повышения эффективности упражнений по активизации чувства координации и равновесия, их рекомендуем выполнять только в положении «стоя».



Потолочные офтальмотренажеры - это своего рода траектории, по которым дети «бегают» глазами; при этом движения глаз должны сочетаться с движением головы, туловища.

Упражнения выполняются коллективно и только стоя. Каждая траектория отличается по цвету, это делает схему яркой, привлекает внимание детей. Дети, фиксируя взором траектории (т.е. с постоянно поднятой головой), в начале учатся «обходить» схемы – траектории, а затем «обегать».



Настенные офтальмотренажеры представлены виде схем, размещаются на стене, на против лица. Упражнения заключаются в поочередном обведении указательным пальцем траекторий с одновременным слежением за ним органом зрения.

Учитель-дефектолог: Мария Валерьевна Сибирцева